



O.J.D.: 50858

E.G.M.: No hay datos

Tarifa: 1642 €

## Los cambios en la microbiota pueden contribuir a la aparición de la diabetes 2

La microbiota es un factor genético clave en la regulación de los mecanismos relacionados con la obesidad, y su modificación puede influir en la rentabilidad de la absorción calórica de los alimentos. **P. 9**



# La microbiota contribuye a la aparición de DM2

El cambio en la microbiota puede influir en la rentabilidad de la absorción calórica alimenticia

CÁDIZ  
**CARMEN CÁCERES**  
 dmredaccion@diariomedico.com

La microbiota es un factor genético clave en la regulación de los mecanismos relacionados con la obesidad. "Los sujetos obesos tienen menos bacteroidetes y más firmicutes; por tanto, está claro que los firmicutes están muy relacionados con la obesidad tanto en modelos animales como experimentales", ha explicado Francisco Tinahones Madueño, del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Virgen de la Victoria, de Málaga, durante una mesa redonda sobre nutrigenómica en el IX Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, celebrado en Cádiz.

Hay argumentos a favor de que el cambio en la microbiota puede influir en la rentabilidad de la absorción calórica de los alimentos, así como contribuir a la aparición de la diabetes tipo 2. Según Tinahones, la relación de la microbiota con el grado de resistencia a la insulina está basada, por un lado, en que la microbiota contribuye a crear una endotoxemia y, por otro, que puede traslocarse y aparecer en el tejido adiposo contribuyendo a su inflamación.

La nutrición es una herramienta clave para modular el desarrollo de la diabetes. Jordi Salas-Salvadó, de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de Reus, en Tarragona, asegura que la pérdida de peso



Francisco Tinahones y José López.

Por un lado, la microbiota contribuye a crear una endotoxemia y, por otro lado, puede traslocarse y aparecer en el tejido adiposo contribuyendo a su inflamación

tiene una importancia crucial para reducir el riesgo de la aparición de diabetes a través de la dieta hipocalórica o del ejercicio físico.

En diversos estudios epidemiológicos se demuestra que un patrón dietético occidental rico en lácteos, alcohol, carne roja, procesados y dulces se asocia a un aumento del riesgo de diabetes de forma sistemática; en cambio, aquellas personas que siguen un patrón más saludable rico en frutas, verduras, cereales y fibras de origen vegetal tienen menos riesgo de desa-

rollar diabetes con el tiempo. Asimismo, las dietas de bajo índice glucémico, las fibras, el magnesio y los antioxidantes disminuyen los procesos oxidativos, la inflamación y la disfunción endotelial mejorando la resistencia a la insulina.

En este sentido, se ha comprobado que la dieta mediterránea por sí sola protege de la aparición de la diabetes. El grupo de Salas-Salvadó ha intentado cambiar el patrón dietético de la población de Reus estudiando a 870 pacientes con un seguimiento medio de casi cinco años donde escogieron sólo a aquéllos que al inicio no eran diabéticos. "Vimos que 14 personas desarrollaron diabetes en el grupo de aceite de oliva, 16 personas en el grupo de dieta mediterránea enriquecida con frutos secos y 24 del grupo control que seguía la dieta baja en grasas".